



血圧や血糖値が気になるあなたへ **身体も心も温まる 鍋料理**



鍋料理がおいしい季節がやってまいりました

寒い冬は身体を温めてくれるあつあつの鍋がうれしい季節です。「鍋」と聞いてどんな鍋料理が思い浮かびますか？日本各地に、北海道の石狩鍋や秋田県のきりたんぼ鍋など、その地域特有の鍋があります。

ご家庭でも、肉や海鮮といった旨味が出る具材と野菜があれば、誰でも簡単に楽しめる鍋料理。味付け方法も様々で、ベースに味がついているタイプと、たれをつけて楽しむタイプなどがあり、最近では市販の鍋つゆもたくさん店頭に並んでいます。たっぷりの野菜もペロリと食べられてしまうので、知らず知らずのうちについ食べ過ぎてしまいがちです。

気になる市販の鍋つゆの栄養成分表示を確認し、食べ方を一緒に考えていきましょう。

どのくらい含まれているの？ ～市販の鍋つゆ 塩分量～



1袋 2人分



1個 1人分



栄養成分表示 1人前(214g)当たり			
エネルギー	60kcal	炭水化物	8.1g
たんぱく質	4.1g	食塩相当量	6.6g
脂 質	1.3g		

1人あたり 塩分:6.6g

栄養成分表示(内袋1袋100g当たり)			
エネルギー	187kcal	炭水化物	19.4g
たんぱく質	4.7g	食塩相当量	10.1g
脂 質	10.1g		

1人あたり 塩分:5.1g

栄養成分表示(固形キューブ1個(7.3g)あたり)			
エネルギー	20kcal	炭水化物	2.2g
たんぱく質	1.2g	食塩相当量	2.8g
脂 質	0.7g		

1人あたり 塩分:2.8g

※参考:各社ホームページ

3~4人前(750g)のパウチの鍋つゆ(左)の塩分量は、1人あたり6.6gです。
1袋あたりでは**約23g**で、これは食塩**大さじ1.5杯弱**に相当します。

食塩をとりすぎると、高血圧やむくみの原因となります。
血糖値が高い方も、塩分を控えた食事を心がけることが基本となります。
厚生労働省の『日本人の食事摂取基準(2020年版)』では、
1日の食塩摂取の目標量は、
18歳以上の男性で7.5g未満/日、女性で6.5g未満/日です。
また、高血圧の人は1日で6g未満が目標です。



おいしく減塩するコツ

その① 市販の鍋つゆは使用せず、水炊き鍋にする



水炊き鍋などの下味をつけない鍋の場合は、昆布や鰹節で出汁をとり、旨味を効かせることで塩分を控えられます。余裕がない時は、手軽に市販のだしパックを使用しても良いでしょう。素材の旨味をしっかり感じられます。物足りない場合は少量のタレをつけていただきますよ！

その② 薬味を添えて、味にアクセントをつける



旨味を効かせた鍋に、薬味を添えて食べるとアレンジの幅が広がります。例えば、万能葱、柚子の果汁や皮、七味唐辛子、生姜、粉山椒、もみじおろし、すりごま、にんにく、柚子胡椒といった薬味やスパイスをいくつか用意してみたいはいかがでしょう。味の変化やアクセントを楽しめ、薄味でも満足感を得られますよ！

その③ 市販の鍋つゆを使う場合は、量を減らして使用する



市販の鍋つゆを使いたい時は、栄養成分表示を確認した上で、量を半分にして使うなどの工夫が必要です。足りない分のスープは豆乳や出汁を足すと、塩分を抑えられてマイルドな味になるので、食べやすくなります♪残ったスープでシメの雑炊やうどんを作ると塩分摂取量が多くなるので、主食はやっぱり白米がおすすめです！！

主菜



鱧の豆乳鍋



【材料(4人分)】

生たら	400g	4切れ
絹ごし豆腐	300g	1丁
白菜	600g	1/4個
春菊	200g	4束
ぶなしめじ	100g	1パック
A	だし	400g 2カップ
	白だし(ない場合、麺つゆで代用可)	36g 大さじ2
豆乳(無調整)	400ml	2カップ
塩、こしょう		各少々

【作り方】

- ① 鱧と豆腐は一口大に切り、白菜・春菊は食べやすい大きさに切る
しめじは小房に分ける
- ② 鍋に①とAを入れて火にかけ、全体に火が通るまで煮る
- ③ 豆乳を加えて弱火にし、豆乳が温まったら火を止め、塩・こしょうで味をととのえる

※ 煮立ると豆乳が分離するので、火加減に注意しましょう

栄養量(1人前)

エネルギー

194 Kcal

タンパク質

24 g

炭水化物

12.3 mg

食塩相当量

1.4 g

体に優しい食べ方のポイント

その① 野菜中心の鍋とし、先に野菜や肉・魚・大豆製品を食べる

食後の血糖値を急激に上げるのは糖質です。それに対し、たんぱく質や脂質は血糖値を緩やかに上げてくれます。また、食物繊維は小腸での糖の吸収を緩やかにする働きがあります。食事を食べる時は、先に食物繊維の多い野菜やきのこ類から食べ、次に肉や魚といったたんぱく質を多く含む食品を食べましょう！最後に糖質の多い主食を食べることで、血糖値の急上昇を防ぐことができます♪また、具材の切り方を大きめにカットすると、自然に咀嚼回数が増えて満足感も得られますぜひ試してみてくださいね。



その② 肉・魚・大豆製品などは、何をどのくらい食べたか把握する

複数人で食べる鍋料理は、1人前の量を把握しにくく、いつの間にか食べ過ぎてしまうことがあります。野菜やきのこ類は量を気にせず、たっぷり食べましょう！！エネルギーや塩分の摂り過ぎにつながりやすい肉・魚・大豆製品は、食べる量を意識してみましょう。

	豚バラ肉 薄切り1枚 20g	豚肩ロース(脂身つき) 薄切り1枚 20g	豚もも(脂身なし) 薄切り1枚 20g
エネルギー	73kcal	47kcal	28kcal
たんぱく質	2.6g	2.9g	3.6g
脂質	7.0g	3.7g	1.1g

	厚揚げ 1枚 200g	木綿豆腐 1丁 300g	絹ごし豆腐 1丁 300g
エネルギー	286kcal	219kcal	168kcal
たんぱく質	20.6g	20.1g	15.9g
脂質	21.4g	13.5g	10.5g

その③ 主食は、毎食 適正量を食べる

主食は、適切な量を、毎食一定量食べることが基本です。1食あたりの糖質量をできる限り一定にすると、1日3食の食後血糖値の山を安定させやすくなります。自分に適したエネルギー量をもとに、主食を毎食、適量 摂るようにしましょう。

	白米 150g	うどん(ゆで) 240g	きりたんぼ(2本) 130g
エネルギー	234kcal	228kcal	260kcal
たんぱく質	3.0g	5.5g	3.6g
炭水化物	51.9g	46.8g	60.1g
食物繊維	2.3g	3.1g	0.5g